

# Wildkräutererlebnistag

## Backen mit Wildkräutern im Steinofen



Wildkräutererlebnistag bedeutet: Kennenlernen der Kräuter, wo sie wachsen, wie man sie sammelt, wofür sie gut sind, wie sie verarbeitet und gelagert werden können. Und natürlich gehst Du dann auch raus in die Natur zum Sammeln. Heute wirst Du einiges über Löwenzahn, Giersch, Brennnessel, Schafgarbe etc. erfahren und über den Einsatz von Blüten in der Küche. Teige werden angesetzt, Aufstriche mit Kräutern und Blüten gezaubert, Salat mit Wildkräutern sowie ein Nachtisch mit vielleicht Wilderdbeeren! Im Anschluss wird gebacken im Backhaus. Das Ergebnis sieht nicht nur toll aus, sondern tut auch unserem Körper gut. Infomaterial und kleine Proben kannst Du dann auch mit nach Hause nehmen zum Nachlesen oder Nachkochen.

 **Quellhaus** e.V.

Coaching - Glaube - Natur

**Samstag, 25.05.2024** 9:30 – ca. 15:30 Uhr  
**Quellhaus, Breder Str. 4a 32108 Bad Salzuflen**  
**Teilnehmer: mind. 5, max. 8 Personen**  
**Kosten: 59,- €** (inkl. Getränke, Lebensmittel, Fahrtkosten,  
Hand-Out mit Rezepten und Infos zu den Kräutern)

**Anmeldung:** ☎ 05222 17754  
✉ [info@quellhaus.de](mailto:info@quellhaus.de)

**Kontaktformular:** [www.quellhaus.de](http://www.quellhaus.de)  
**Anmeldeschluss:** Montag, 20.05.2024

**Bankverbindung:** Sparkasse Lemgo  
**IBAN** DE08 4825 0110 0007 1342 81



**Seminarleitung: Kathrin Oswald**  
Kräutererlebnispädagogin und hausw. Betriebsleiterin

„Was mich an essbaren Wildpflanzen begeistert:  
Zu jeder Jahreszeit wachsen genau die mit den  
Inhaltsstoffen, die unser Körper dann am  
meisten braucht - und Du brauchst einfach nur  
zuzugreifen!“